


# Informe de Knorr

## -Resumen-

# La importancia de comer en familia

Agosto de 2008

## Introducción

Muchos son los motivos por los cuales las costumbres familiares, como compartir la mesa a diario, se han modificado durante los últimos veinte años: la multiplicidad de roles cumplidos por la madre, el ritmo acelerado que impone la vida moderna, la tercerización de las tareas parentales, la falta de tiempo para fomentar encuentros con todos los miembros de la familia. Comemos parados, antes de sentarnos a la mesa; comemos solos y en silencio, mientras miramos la televisión, o en apenas unos pocos minutos.

Históricamente Knorr promueve el disfrute de la comida en familia y cree que detrás de cada comida hay una oportunidad de cambiar las cosas para mejor. Por este motivo, recientemente desarrolló un Informe Global sobre la importancia de comer en familia. Las conclusiones aportadas por profesionales de la medicina, la salud y el bienestar, fueron contundentes: **compartir la mesa familiar impacta de manera positiva en el desarrollo físico, social y emocional de las personas, y particularmente de los niños.**

Inspirado en estos estudios, Knorr se propuso conocer la situación actual de los hogares a nivel mundial en relación al momento de compartir las comidas en familia: qué importancia le asignan las personas, cuáles son los temas de conversación más frecuentes, qué rol cumple la televisión, entre otras cosas. Con este objetivo realizó un estudio global que incluyó 3500 entrevistas en siete países **(Argentina**, **Estados Unidos, Canadá, Argentina, México, Francia, Alemania y Rusia).** Los resultados de la investigación de campo coincidieron con las conclusiones del informe: **a nivel mundial se concibe al momento de compartir la comida con la familia como uno de los que mayor bienestar le produce a las personas y como un hábito muy valioso.**

A continuación detallaremos las conclusiones y los resultados más relevantes del informe y del estudio global de Knorr.

## Beneficios de compartir la mesa familiar

Investigadores de diversas disciplinas sugieren que las personas que comparten las comidas con regularidad pueden experimentar beneficios reales en términos de bienestar físico, social, emocional, y de nutrición, así como también de desarrollo y socialización de niños y adolescentes. Se ha demostrado que las comidas compartidas en forma regular logran este objetivo al conectar a las personas más íntimamente, dando la posibilidad de disfrutar juntos un tiempo de calidad y de constituir un ambiente de aprendizaje solidario y positivo. A continuación se detallarán dichos beneficios:

**Contribuye a mejorar:**

**-El vocabulario y el desempeño escolar:** un estudio realizado por la Escuela de Ciencias de Graduados en Educación de la Universidad de Harvard[1] reveló que los niños desarrollan y construyen parcialmente su vocabulario a la hora de comer. En dicho estudio se calculó que **por cada dos mil nuevas palabras que un niño agrega a su vocabulario, mil las escuchó por primera vez compartiendo la mesa familiar**. Este dato es significativo ya que cuanto más amplio sea el vocabulario de un niño, más fácil le resultará aprender a leer.

Según un estudio realizado por la publicación Reader's Digest, los **estudiantes que cenaban con su familia cuatro o más veces por semana tenían un mejor desempeño escolar que aquéllos que compartían las comidas tres o menos veces por semana.**

**-La calidad de la dieta (mayor ingesta de frutas y verduras):** un estudio realizado por el profesor Matthew Gillman, de la Escuela de Medicina de la **Universidad de Harvard** en una población de más de 16.000 jóvenes entre 9 y 14 años de edad, demostró la existencia de una conexión entre el acto de compartir las comidas con frecuencia y la calidad de la dieta de los niños: aquellos que **habitualmente comen (la mayoría o casi todos los días de la semana) con su familia suelen tener dietas más sanas[2], es decir que consumen más verduras y frutas, ingieren menos alimentos fritos, grasas saturadas y grasas trans que los niños que nunca compartían mesa familiar.** Dicha investigación también reveló que los chicos que comen con su familia suelen ingerir mayor cantidad de fibra dietaria, calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas B-6, B-12, vitaminas C y E. Además, tienen un 45% más de probabilidades de cumplir con el objetivo fijado por la OMS de ingesta diaria mínima de 400 gr. de frutas y verduras que los niños que nunca comparten la mesa familiar.

Si bien el consumo de fruta por país varía considerablemente, en la mayoría de las naciones los niveles de consumo promedio están por debajo de las pautas de la OMS y están decreciendo en la actualidad. En Argentina, según la "**Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo**" realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2005, 1 de cada 3 personas no consume frutas y verduras en al menos 5 días por semana. Otro dato a destacar es que el nivel de consumo fue menor en hombres, a menor edad y a mayor nivel socioeconómico.

**-La autoestima y los vínculos:** Barbara Fiese, de la Universidad de Syracuse de Estados Unidos, sostiene que compartir las comidas en forma habitual promueve la autoestima y el bienestar debido a las conexiones emocionales que se forjan con el transcurso del tiempo. A la hora de comer, la gente se llama por el sobrenombre, se hacen chistes y comentarios intimistas que consolidan el vínculo familiar. Con el paso del tiempo, estas interacciones repetitivas crean un sentido de pertenencia personal y una identidad de grupo. En su investigación, la

profesora Fiese señala que es precisamente este sentido de pertenencia lo que se relaciona con la reducción de los problemas de autoestima.[3] Parece ser que el acto de compartir los alimentos en grupo realmente podría ser el factor aglutinante físico y social que nos mantendrá sanos y felices en el futuro. De esta teoría se hizo eco el profesor Pak Sham del Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Syracuse, quien sostiene que las comidas en familia brindan una oportunidad a los adolescentes para compartir sus ideas y sentimientos; lo cual es de vital importancia cuando se trata de ayudar a los chicos a manejar las presiones de crecer y convertirse en adultos.[4]

**-Generar hábitos sanos de alimentación:** los niños aprenden por imitación de sus padres y de otros miembros de la familia, en consecuencia, el modo en que los progenitores interactúan con los alimentos, los preparan, cocinan e ingieren, les brinda a los chicos una orientación para su vida en el futuro. Algunos investigadores señalaron que la cantidad de frutas y verduras consumidas durante la niñez ayudan a predecir la cantidad futura que la gente consumirá en las etapas posteriores de su vida[5] [6]. Por ende, al disfrutar de compartir las comidas con frecuencia y de una dieta saludable, rica en frutas y verduras, los padres podrán dar a su familia el aliento necesario para adaptar ese conocimiento sobre hábitos de comida sanos durante toda la vida.

Por otra parte, comer juntos permite forjar una estructura de lazos familiares y una rutina de seguridad y hábitos alimentarios saludables que contribuye a orientar a los niños hacia el logro de un peso corporal sano y de una autoestima saludable.

**Puede contribuir a disminuir:**

**-El consumo indebido de alcohol y drogas:** está comprobado que los adolescentes que habitualmente comen en familia podrían ser menos proclives a consumir drogas. En un estudio de Jayne Fulkerson donde se analiza la relación entre la frecuencia de las comidas y el desarrollo evolutivo adolescente, **los adolescentes que comían con su familia en forma habitual y frecuente manifestaron niveles significativamente más bajos de incurrir en conductas de alto riesgo, entre ellas, consumo de estupefacientes, actividad sexual de riesgo, depresión, violencia y pérdida de peso excesiva**. De hecho, los adolescentes que informaron realizar entre 0 y 1 comida en familia por semana tenían el doble de probabilidades que sus pares de sufrir estas dificultades.

**-Problemas de conducta:** los niños que comparten las comidas en familia con frecuencia tienden a comportarse mejor. Está demostrado que comer habitualmente en familia se asocia con una mejor conducta en los niños y la práctica de este hábito genera aptitudes sociales valiosas para el resto de la vida. Un estudio realizado por la Universidad de California del Sur comprobó que la falta de zinc, hierro, vitamina B y proteínas durante los primeros tres años de vida podría ser la causa del “mal comportamiento” más adelante. En dicho estudio, los niños que recibieron una alimentación “deficiente”, a los ocho años manifestaron mayor probabilidad de tener carácter irritable y a involucrarse en peleas que aquéllos alimentados en forma equilibrada.

**-El riesgo de padecer trastornos alimentarios:** en un estudio realizado con casi cinco mil niñas adolescentes, Dianne Neumark-Sztainer, de la Universidad de Minnesota, llegó a la conclusión de que las jóvenes eran menos proclives a desarrollar conductas extremas de control de peso, tales como vómitos inducidos y dietas crónicas, cuando comían habitualmente con su familia.[7]

## Acerca de la encuesta global de Knorr:

Con el objetivo de conocer la situación actual de los hogares en relación al momento de compartir las comidas en familia, Knorr realizó, a través de StrategyOne, un estudio que se basó en 3500 entrevistas a consumidores mayores de 18 años, realizadas en siete países: **Estados Unidos, Canadá, Argentina, México, Francia, Alemania y Rusia.** Se encuestaron a 500 personas por país, entre junio y julio de 2008. Con respecto a la metodología, en Canadá, EE.UU., Francia y Alemania la encuesta efectuó on-line. En Rusia, México y Argentina se desarrolló a través del sistema CATI (sistema de encuestas telefónicas asistido por computadoras)

**Ejes principales del estudio:**

1. **Los beneficios de compartir la mesa familiar en la salud personal, el bienestar físico, social y emocional de los niños y las relaciones familiares**
2. **El impacto de la vida moderna y la nueva cultura de alimentación relacionada tanto con la *cantidad* como con la *calidad* de nuestras comidas**
3. **La situación actual de la mesa familiar en cada país**
4. **Las barreras que impiden sentarse a la mesa juntos a la hora de comer**

## Resultados más relevantes

**1. Los beneficios de compartir la mesa familiar en la salud personal, el bienestar físico, social y emocional de los niños y las relaciones familiares**

Si bien a nivel global se reconocen grandes beneficios tanto para los adultos cómo para los chicos, estos se incrementan en el caso de Argentina.

- Desde los **beneficios que aporta a los adultos**, encontramos que **8 de cada 10 argentinos piensan que la gente que comparte la mesa familiar con regularidad tiene una vida mejor**: establece mejores relaciones, conversa más y lleva una mejor vida amorosa con su pareja. 7 de cada 10 cree que son más sociables y tienen más amigos, desarrollan buenos hábitos de alimentación para toda la vida y les va mejor en el trabajo. 6 de cada 10 afirma que los que comparten la mesa en familia tienen menor tendencia a sufrir trastornos alimenticios y que se pelean menos.

- Desde los **beneficios que aporta a los chicos**, **8 de cada 10 argentinos afirma que las familias que se sientan a la mesa para comer tienen chicos que son más saludables**, más felices y más seguros de sí mismos, **tienen mejores modales y habilidades discursivas**. 7 de cada 10 afirma que estos obtienen mejores calificaciones en la escuela y tienen tendencia a adquirir hábitos sanos de alimentación. 6 de cada 10 considera que los niños expresan sus preocupaciones y problemas y tienen menor tendencia a sufrir trastornos alimenticios. La mitad de los argentinos afirma que los chicos que comparten la mesa familiar tienen menor tendencia a consumir drogas, beber alcohol en exceso y a padecer sobrepeso.

- **Más de la mitad de la gente a nivel global (54%) consideran que los chicos aprenden más palabras nuevas cuando cenan con su familia que en cualquier otra ocasión.** En Argentina este número asciende al 59%.

- **En América Latina es dónde más consideran que compartir las comidas con su familia es una importante faceta de la vida.** (94% en Argentina y 90% en México), vs un promedio global de 79%.

- **Más de la mitad de la población mundial considera que compartir la mesa familiar regularmente influye de manera positiva en su bienestar. En Argentina, 8 de cada 10 personas afirma que sentarse a la mesa familiar es lo que mayor bienestar le produce**. Cabe destacar que esto se ubica por encima de actividades como salir de excursión con la familia, hacer actividad física, deporte o ejercicio, mirar televisión y pasar tiempo con los amigos, entre otros.

**2. El impacto de la vida moderna y la nueva cultura de alimentación relacionada tanto con la *cantidad* como con la *calidad* de nuestras comidas**

- **En todos los países coinciden en que la calidad al momento de comer se define por el hecho de "sentarse a la mesa"** (88% global y 89% Argentina) y conversar con las personas con las que uno está compartiendo la comida (55% global, 45% Argentina).

- **Para los argentinos el "ideal de una mesa familiar de calidad" se asocia al asado con amigos y familia (42%) y al almuerzo familiar de los domingos (37%).** Vs el resto del mundo encontramos que estas tradiciones son típicamente nuestras.

**3. Si bien al "sentarse a la mesa familiar" se le asignan beneficios concretos para el desarrollo y aporte de bienestar, ¿cuál es la situación actual de la mesa familiar en cada país?**

- Argentina es el país del mundo que más días comparte la mesa familiar durante la semana. En promedio, el 95% de las principales comidas se consumen en la casa, contando 4 de cada 10 comidas con la presencia de “todos” los miembros de la familia.

- **Los países de América Latina son los que más tiempo destinan al “ritual de las comidas**”, **tanto a la preparación** de la misma (Arg 53 min, Mx 57 min), **cómo al tiempo que pasan sentados a la mesa** (Arg 39 min, Mx 42 min). En contraposición, los Europeos, son los que menos tiempo destinan a este “ritual” (Cocinan y comen en menos de 27 min por cada actividad). Casi la mitad del tiempo utilizado en América Latina.

- **Argentina es el país dónde más veces a la semana se prepara comida casera.** 7 de cada 10 argentinos lo hace más de seis veces a la semana, en Europa lo hacen 5 veces y en Estados Unidos no llegan a las 4.

- Los argentinos suelen tener hábitos de alimentación equilibrados: el 77% prefieren variedades de cereal y el 74% consume al menos dos porciones de fruta todos los días y alimentos con bajo contenido de grasas respectivamente, mientras que el 71% evita los alimentos fritos. El 43% consume sopas instantáneas en forma regular y el 17% las consume como un tentempié entre comida y comida.

- **El tema de conversación más recurrente en la mesa de los argentinos es el trabajo (61%), seguido por la familia (55%), las noticias (43%), la escuela (37%) y los problemas de los hijos (34%).**

- **Argentina es el país dónde más TV se mira mientras se come (el 55% vs el 40% a nivel global).** A lo largo de los años, la TV está ganando presencia a la hora de comer en todos los países (duplicó su participación si lo comparamos vs los años en que la gente asistía a la escuela primaria).

- **El 69% de los argentinos cree que la televisión se convirtió en un miembro más de la familia, a la hora de la comida.**

**Sin embargo, el ritual de sentarse a la mesa familiar a comer se está perdiendo a nivel global.**

- A nivel mundial, el 67% realiza su comida principal con su familia alrededor de la mesa. Este número cayó un 18% vs la época en que asistían a la escuela primaria. México es la única excepción; allí el ritual de la mesa es cada vez mayor y ya alcanza el 79%. Argentina mantiene los parámetros globales (el 64% hoy se sientan a la mesa familiar), pero esta tradición cayó en un 20%.

- A nivel mundial existe un temor acerca de la menor frecuencia de reunión para comer en familia. En Argentina, 8 de cada 10 personas, manifiestan temer que la falta de comidas compartidas ocasione una pérdida de las tradiciones familiares. Más del 90% de los argentinos cree que comer en familia es un momento valioso que merece ser protegido.

- A pesar de esta tendencia, el deseo de la reunión familiar alrededor de la mesa sigue existiendo. **Argentina es el país dónde el deseo de comer en familia es más fuerte.** El 84% declara que le gustaría poder comer en familia diariamente (vs el 67% global), y al 72% le gustaría que su familia le de más importancia a compartir las principales comidas juntos (vs 52% global).

**4. ¿Cuáles son las barreras que existen hoy en día para que la gente, a pesar de sus intenciones, cada vez coma menos en familia?**

- **En el mundo, la principal barrera que impide a las familias compartir la mesa familiar es que se trabaja hasta tarde (28%) y la agenda u horarios distintos (25%). El 70% de los Argentinos cree que el trabajo ha reemplazado el tiempo de compartir la comida en familia.**

- 4 de cada 10 (44%) personas en la Argentina sienten que **la sobrecarga de actividades en los chicos tiene como consecuencia una menor cantidad de comidas en familia.** Esta situación se replica a nivel global (38%), aunque en los países europeos tiene menos impacto (20% Francia y 21% en Alemania).

- En todos los países del mundo, si una de las comidas no se comparte en familia, lo que más se extraña es el mero hecho de “estar reunidos” (54%) y la conversación de temas generales (49%). En la Argentina estos números son de 44% y 45% respectivamente.

- **Con el fin de reunirse más a menudo para compartir la comida principal, los argentinos tratan de encontrar más comidas que le gusten a todos (48%), mientras que el resto de los países se focalizan más en cocinar algo especial (global 26%) o establecer un día específico de la semana (global 21%).**

**Conclusiones**

Está comprobado que **compartir la mesa familiar regularmente beneficia al desarrollo físico, social y emocional, tanto de niños como de adultos**, y que favorece al fortalecimiento de los vínculos intrafamiliares. Este hábito permite disfrutar juntos de un tiempo de calidad y de constituir un ambiente de aprendizaje solidario y positivo, lo que impacta positivamente en el bienestar de las personas.

A nivel mundial existe la creencia de que **los adultos que comparten la mesa familiar con regularidad tienen una vida mejor:** establecen mejores relaciones, conversan más y mantienen un vínculo más sólido con su pareja. Por otra parte, aseguran que esta costumbre contribuye a tener chicos más felices, más sanos, más seguros de sí mismos, con mejores aptitudes sociales, y habilidades discursivas.

**El momento de la comida ocupa un lugar de privilegio en los hogares del mundo**. Es la ocasión en la que las familias se ponen al día con lo sucedido y conversan entre sí, aunque su importancia también trasciende los límites de la familia nuclear inmediata y redunda en grandes beneficios para la sociedad en general. **En el caso de los argentinos**, les encanta comer -tienden a cocinar todo en casa, recurren menos a las comidas que se entregan a domicilio y le dedican mucho tiempo a la preparación y degustación de los alimentos. La mayoría come en casa todos los días, con todos o algunos de los miembros de la familia. Cuando se sientan a la mesa, la conversación suele girar en torno del trabajo y de la familia. Si una de las comidas no se comparte en familia, lo que más se extraña es la conversación de temas generales y el mero hecho de “estar reunidos”.
Sin embargo, **la vorágine de la vida cotidiana dificulta cada vez más la posibilidad de reunirse** para comer en familia, situación que se agrava debido a las presiones laborales y a los distintos horarios – encontrar el “tiempo” de comer juntos en familia es fundamental para mantener viva la tradición de compartir la mesa familiar. Esto genera un temor innato a que la menor frecuencia en compartir el momento de comer ocasionará la **erosión de las tradiciones familiares** y se considera que es un momento valioso que debe ser preservado.

Existe una **tendencia creciente a comer con el televisor encendido y a considerarlo como un miembro más de la familia**. Argentina supera la media mundial, convirtiéndose en el país donde más se mira TV mientras se come.

## ANEXOS

### PERFIL DE LOS EXPERTOS

**DIANNE NEUMARK-SZTAINER**

Dianne Neumark-Sztainer es profesora especializada en epidemiología afincada en la Universidad de Minnesota.

Su programa de investigación se concentra en la salud y la nutrición de los adolescentes, la prevención de la obesidad y de los trastornos alimentarios, los cambios conductuales referidos a la salud y al diseño y evaluación de programas educativos en materia de nutrición.

**KERRI BOUTELLE**

La Dra. Boutelle es directora del Centro de Trastornos Alimentarios STAR de Minnesota, una clínica que atiende jóvenes entre 12 y 25 años que padecen trastornos alimentarios o desórdenes en los hábitos de alimentación.

Los puntos de interés en las investigaciones de la Dra. Boutelle se concentran en la causalidad, la caracterización, la prevención y el tratamiento de la obesidad infantil y adolescente y en los trastornos alimentarios propios de esas etapas evolutivas. Sus objetivos de investigación de gran alcance incluyen el estudio del rol de los factores familiares en la etiología, la prevención y el tratamiento de la obesidad y de los trastornos alimentarios en la juventud, empleando los principios de la ciencia conductual básica para informar y mejorar los tratamientos de obesidad y desórdenes de la alimentación y determinando estrategias de intervención y prevención orientadas a cambiar la trayectoria de los problemas de peso y los trastornos alimentarios en niños y adolescentes.

En los estudios que realiza en forma permanente, se propone identificar estrategias innovadoras de tratamiento asequible para los niños obesos (tratamientos exclusivamente parentales), desarrollar nuevos tratamientos sobre la base de la investigación conductual básica para los niños que incurren en atracones (tratamientos de autorregulación) y difundir el actual tratamiento conductual a través de métodos innovadores (autoayuda guiada, orientación computada para los médicos de terapia primaria).

**MATTHEW GILLMAN**

El Dr. Gillman es profesor asociado del Departamento de Terapia Ambulatoria y Prevención de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y sus intereses actuales en investigación giran en torno de la

prevención temprana de las enfermedades crónica de los adultos, la nutrición óptima para niños y adultos, y la epidemiología clínica.
En este momento, está dirigiendo un estudio sobre las mujeres embarazadas y sus bebés, con foco en los efectos de la dieta durante el período de gestación en los resultados del embarazo y de la niñez. Asimismo está a cargo de una iniciativa en materia de cambio conductual para prevenir la obesidad en los niños en edad escolar y participa en otros estudios financiados por el gobierno sobre dieta, actividad en general, obesidad y riesgo de contraer enfermedades en niños y adultos.
El Dr. Gillman recibió varios premios, entre ellos, el de Epidemiología Clínica concedido por el Laboratorio Merck y la Sociedad para la Investigación Epidemiológica en Epidemiología Clínica y la Distinción al Mérito Académico en Clínica Médica Robert Wood Johnson. Ocupa una posición de liderazgo en el programa Estudio Nacional de la Infancia de los Estados Unidos y en la Sociedad Internacional para los Orígenes Evolutivos de la Salud y de las Enfermedades de los Adultos.

**JAYNE FULKERSON**

Jayne es profesora asociada de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Minnesota. Se especializa en las áreas de comidas familiares, prevención de la obesidad, factores de riesgo y de protección en el desarrollo de los trastornos alimentarios y salud mental en niños y adolescentes; promoción de la salud con base en la familia; métodos de investigación, psicometría y desarrollo de instrumentos de medición psicométrica.

**SUSAN DICKSTEIN**

Susan Dickstein es experta en el desarrollo evolutivo en la primera infancia referido a niños en riesgo de padecer trastornos conductuales, evolutivos y psiquiátricos.
Se especializa en la prevención y el tratamiento de resultados evolutivos adversos en los niños desde el nacimiento hasta los cinco años y se especializa en la investigación de niños que provienen de familias de alto riesgo, típicamente aquéllos que tienen madres con cuadros de depresión o viven en situación de pobreza.

Dickstein se graduó con honores en la Universidad de Michigan y obtuvo una maestría y su doctorado, ambos en psicología clínica, por la Universidad de Illinois. Es directora fundadora de la Asociación de Rhode Island para la Salud Mental Infantil.

**BARBARA FIESE**

La Dra. Barbara Fiese es psicóloga clínica en la Universidad de Syracuse, Estados Unidos, y su programa de investigación se concentra en los factores familiares que promueven la salud y el bienestar infantil.

La experta aborda el proceso familiar a través del estudio de rutinas, rituales e historias familiares. Con el apoyo del Instituto Nacional de la Salud y diversas fundaciones privadas, trabaja con estudiantes, graduados

y colegas de gran talento en todo el país a fin de identificar los factores familiares asociados con los logros académicos, la identidad y la salud mental. Su actual línea de investigación se enfoca en los factores familiares que promueven la adhesión médica y el bienestar de los niños afectados de asma.

## REFERENCIAS

[1] Diane E. Beals: **Sources of Support for Learning Words in Conversation: Evidence from Mealtimes** [Fuentes de apoyo para aprender palabras en la conversación: evidencia obtenida a la hora de la comida] *(Journal of Child Language, 24(3), 673-694. 1997).*

[2] MW Gillman; SL Rifas-Shiman; AK Fazier: HRH Rockett; CA Carargo, AE Field; CS Berkeyl; GA Colditz; **Family Dinner and diet quality among older children and adolescents** [Cena familiar y calidad de la dieta en niños mayores y adolescentes]. *(Arch FAM Med, 2000; 9:235-240).*

[3] Barbara H Fiese PhD **Opportunities for Child and Family Health and wellbeing**, Syracuse University (2006) [Oportunidades para la salud y el bienestar de la familia y de los niños].

[4] Barbara H Fiese PhD **Opportunities for Child and Family Health and wellbeing**, Syracuse University (2006) [Oportunidades para la salud y el bienestar de la familia y de los niños].

[5] SM Krebs-Smith, J Heimendinger, BH Patterson, AF Subar, R Kessler, E Pivonka **Psychosocial factors associated with fruit and vegetable consumption.** *(Am J Health Promot. 1995; 10; 98-104).* [Factores psico-sociales asociados con el consumo de frutas y verduras].

[6] SH Kelder, CL Perry, KI Klepp, LL Lytle **Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviors**. *(Am J Public Health, 1994:84:1121-1126)* [Rastreo longitudinal de las conductas adolescentes en material de cigarillo, actividad física y preferencias alimentarias].

[7] Neumark-Sztainer D. **'Project EAT (Eating Among Teens)'.** Investigación de la Universidad de Minnesota [Proyecto EAT sobre la alimentación en los adolescentes] http://www.epi.umn.edu/research/eat/abouteat.shtm